

ବ୍ୟାଘ୍ରାମ ଶିକ୍ଷା ପଦ୍ଧତି



ଶ୍ରୀ ରଞ୍ଜନାବାସୁଣ ପଣ୍ଡା

ବ୍ୟାୟାମ ଶିକ୍ଷା ପଦ୍ଧତି

ପ୍ରଣେତା ଓ ପ୍ରକାଶକ

ଶ୍ରୀ ଲକ୍ଷ୍ମିନାରାୟଣ ପଣ୍ଡା

ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣ

Theory of Physical Education

Lakshminaryna Pnada

Physical Training Instructor,
Government Training School,
BERHAMPUR (Ganjam)



Printer:—S. S. PADHI
SARADA PRESS
Berhampur (Ganjam)

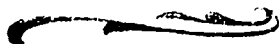
1932

ଅଭିମତ



ଶ୍ରୀଲକ୍ଷ୍ମୀନାରାୟଣ ପଣ୍ଡା ମହାଶୟଙ୍କର “ବ୍ୟାୟାଫ ଶିକ୍ଷା ପଦ୍ଧତି”ର ପାଣ୍ଡୁଲିପି ଦେଖି, ଅତ୍ୟନ୍ତ ମୁଗ୍ଧ ହେଲି । ବାଳକମାନଙ୍କର ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ କେତେକ ବିଷୟ ଏଥିରେ ମନିବେଶିତ ଅଛି । ଏହାର ଶିକ୍ଷାରେ ବିଶେଷତଃ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କର ମହୋପକାର ସଂଭାବିତ ହେବ । ଶିକ୍ଷା ବିଭାଗୀୟ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଗଣ ଏହାର ଯାଥାର୍ଥ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧି କରି, ଉପଯୁକ୍ତ ଶ୍ରେଣୀମାନଙ୍କରେ ବିନିଯୋଗକଲେ ଲେଖକଙ୍କର ଶ୍ରମ ସାର୍ଥକ ହେବ । ଆଶା କରାଯାଏ ଏଥିପ୍ରତି ଶିକ୍ଷାବିଭାଗୀୟ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଆକୃଷ୍ଟ ହେବ ।

ଶ୍ରୀରଘୁନାଥମିଶ୍ର ଶାସ୍ତ୍ରୀ



ବ୍ୟାୟାମ-ଶିକ୍ଷା-ପଦ୍ଧତି



ଶାରୀର ଶକ୍ତିର ଉନ୍ନତି ଓ ତତ୍ତ୍ୱସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଶିକ୍ଷାର ପ୍ରୟୋଗନୀୟତା

[୧] ଯେଉଁ ମାନେ ନିତ୍ୟ ଓ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଅଙ୍ଗଶୁଳନ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ସୁସ୍ଥ ଓ ସବଳ କାୟ ହୋଇ ଅନନ୍ଦରେ ଦିନ ଯାପନ କରନ୍ତି । ଅତଏବ ଶିକ୍ଷକ ମାନେ ୨ ବର୍ଷ ଟ୍ରେନିଙ୍ଗ୍ ରହିବା ସମୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଅଙ୍ଗଶୁଳନ କଲେ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷାହୁଏ ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲିତ ହୁଏ ।

(୨) ଟ୍ରେନିଙ୍ଗ୍ ହେବାପରେ ଯେତେବେଳେ ବି ସେମାନେ ଜଣେ ଜଣେ ଶିକ୍ଷକ ପଦରେ ନିଯୁକ୍ତ ହେବେ ସେତେବେଳେ ନିଜର ଶକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ସମ୍ବନ୍ଧେ ଉପଯୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷାଦାନ କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହେବେ । ନିଜର ଅନୁଭୂତିରୁ ସେମାନେ ଜାଣିପାରିବେ ଯେ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ମାନସିକ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲତା ଓ ଉତ୍ତମ ଅଭ୍ୟାସ ଇତ୍ୟାଦି ଅମୂଲ୍ୟ ସମ୍ପଦ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ବିଶେଷ ଭାବରେ ଲାଭହୁଏ । ୨ ବର୍ଷ କାଳ ଏହି ଶିକ୍ଷାକରି ସେମାନେ ତତ୍ତ୍ୱସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ନିୟମାବଳୀ ନିଜ ଶକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷାଦେଇ ସେମାନଙ୍କୁ ଉପଦେଶ ଦେଇ ଶୁଣ ଓ ସମ୍ପଦରେ ଭୂଷିତ କରିବେ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟର କେତେକ ପରିମାଣରେ ଜନ୍ମଗତ ଶକ୍ତି ଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ପ୍ରଧାନତଃ ଏହି ଶକ୍ତି ୩ ପ୍ରକାର ଯଥା.—ମାନସିକ,

ଶାରୀରିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ । ଉପଯୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷା ଓ ପରିଶ୍ରମକୁ ଦ୍ଵାରା ଏହିଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ଵାରା ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ପରିପୁଷ୍ଟତା ଲଭକରେ । ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ଵାରାହିଁ ମନୁଷ୍ୟ ସ୍ଵଚ୍ଛ, ଶାନ୍ତ ଲଭକରେ । ସମାଜର ଉନ୍ନତି ଦିଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଶକ୍ତିପାଏ ଓ ନିଜର ଜୀବନାବସ୍ଥାଟି ସୁଖ ସ୍ଵାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟରେ କଟାଇପାରେ । ପରିଶ୍ରମ ଓ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ଵାରା ଶରୀରରେ ପ୍ରଚୁର ବଳର ସଜ୍ଞାର ହୁଏ । ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ସଜ୍ଜଳ ସବଳ ଓ ସୁଗଠିତ ହୁଏ । ସ୍ନାୟୁ ସବୁ ସୁଦୃଢ଼ ହୁଏ । ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମାନସିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବଳବୃଦ୍ଧିହୁଏ । ପୂର୍ଣ୍ଣସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଲଭି ଲଭିଲେ ନିୟମିତ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ବା ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବିପରୀତ ଭାବରେ ନିଜ ଅଙ୍ଗ, ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ଦୃଢ଼ତା ଖାଦ୍ୟପେୟ ବାୟୁ ଇତ୍ୟାଦି ନିର୍ମଳ ଚେଷ୍ଟା ସେଥିପ୍ରତି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୃଷ୍ଟିଦେବା ଉଚିତ ଯଦି ଏଥିରେ ଦେଳା ହୁଏ ତେବେ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ଵାରା ବିଶେଷ ଉପକାର ହେବ ନାହିଁ ।

କି ପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମ କରାଯାଏ

(୧) ନାନାବିଧମିଶ୍ରେଣୀ:— ପଦଶୃଙ୍ଖଳନ, ଅଗାରେଦଣ, ପଦତାରେଦଣ, ସନ୍ତରଣ, କୁସ୍ତି, କସରତ, ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ଵାରା ।

(୨) ବୈଜ୍ଞାନିକ ନିୟମାନୁଯାୟୀ କସରତ ଓ ଅଙ୍ଗଶୃଙ୍ଖଳନା କରିବା ।

(୩) ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର ବିଷୟ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ।

(୪) ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ବିଜ୍ଞାନ ଅଧ୍ୟୟନ କରି ଦେହ ଓ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ସମ୍ପର୍କେ ଉପଯୁକ୍ତ ଜ୍ଞାନ ଲଭିକରିବା । ଅଙ୍ଗ ଶୃଙ୍ଖଳନା କେତେକ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପ୍ରଣାଳୀରୁ ଅନୁରଣ କରିବାକୁ ହେବ । ପ୍ରାକୃତିକ ଓ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ନିୟମାନୁଯାୟୀ ଏଭେଦ ସାଧକ ହେବା ଦରକାର । ଶିଶୁ

ଭୂମିଷ୍ଠ ଦେଲମାଡ଼େ ତାହାର ହାତ, ଗୋଡ଼, ହଲ୍ଲୁ ଆଦି ଓ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରାୟଶ୍ଚ ଶୂଳନା କରେ । ପ୍ରାୟ ୫ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁ ନାନା ପ୍ରକାରେ ଏହିପରି ଅଙ୍ଗଶୂଳନା କରି କାଳ କଟାଏ । ନିନ୍ଦିତ ଅବସ୍ଥା ଶୁଦ୍ଧ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ଶିଶୁ କୌଣସି ନା କୌଣସି ଗୋଟାଏ କାମରେ ଇଚ୍ଛାଏ । ଏହି ୫ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ମୁଦ୍ରା ଶୂଳନା ନଥିବାରୁ ଶିଶୁ କେବଳ ଶାଶ୍ଵତ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ଅଙ୍ଗଶୂଳନା ମନୁଷ୍ୟର ଗୋଟିଏ ପ୍ରକୃତିବୋଲି ଏଥିରୁ ଜଣାଯାଏ । ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରେ ଅମ୍ଳେ ବୁଲିବା, ଧାଇଁବା, ଖାଇବା ଇତ୍ୟାଦି କାମରେ ରତଥାଇ ବିଶେଷ ଆନନ୍ଦ ଉପଲବ୍ଧ କରୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସୁବେଳେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁ ଏହା କରିବା ଦେଖାଯାଏ । ଅତଏବ ଏହା ମନୁଷ୍ୟର ଗୋଟିଏ ପାରମ୍ପରିକ ନିୟମ; ଏହି ନିୟମ ଅନୁସରଣ କରି ଅମ୍ଳେମାନେ ଅଙ୍ଗଶୂଳନା ବ୍ୟାୟାମ ସକାଶେ କେତେ ଗୁଡ଼ିଏ ଖେଳର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଥାନ୍ତି । ଶିଶୁ ଯେତେବେଳେ ବୟସାଧିକ ହୁଏ ତାହାର ବାଲ୍ୟ ଚପଳତା ଦୂରହୁଏ । ଏବଂ ଶିକ୍ଷାଦ୍ଵାରା ଜ୍ଞାନବିକାଶ ହୁଏ; ଅର୍ଥାତ୍ ଶ୍ରଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ସକଳସମୟ କେବଳ ଖେଳ ଓ ତମାସାରେ ନିଜତା ଚେତେକ ସମୟ ମଧ୍ୟ ବିଦ୍ୟା ଭର୍ତ୍ତୀରେ ବ୍ୟୟକରେ ଯେହେତୁ ଶାଶ୍ଵତ ବ୍ୟାୟାମ ତାର ଜନ୍ମଗତ ପ୍ରକୃତି ଓ ଯେଉଁ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ଵାରା ତାର ଶରୀର ପୃଷ୍ଠି ଲବ୍ଧକରେ, ଅଙ୍ଗ ପ୍ରାୟଶ୍ଚ ସବଳହୁଏ ତାହା ନକରି ରହିପାରେ ନାହିଁ; ଅତଏବ ବିଶେଷ ପରିମାଣରେ ଜ୍ଞାନ ଉଦ୍ଭବ ଦିଗରେ ତେଜ୍ଞା କଲେ ମଧ୍ୟ ଦିନର କେତେକ ସମୟ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ଅବିଳାସ ହୁଏ, ଏହି ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ଵାରା ତାର ମନ ପ୍ରସନ୍ନହୁଏ ଓ ତରଳ ମାର୍ଜିତ ହୁଏ । ଉତ୍ତମ ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡ଼ିକ ନିଜର ଅସ୍ଵତହୁଏ । ଏଥି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶାଶ୍ଵତ ବଳ ପୃଷ୍ଠ ହୁଏ । ମାଂସପେଶୀ, ସ୍ନାୟୁ ଇତ୍ୟାଦି ବୃଦ୍ଧି ଓ ଦୃଢ଼ ହୁଏ ଓ ଉପଯୁକ୍ତ କାମ କରିବା ସକାଶେ ବଳଜାତ ହୁଏ । ଅପର କେତେକ

ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ଵାରା ନାନା ପ୍ରକାର ରୋଗ ଦୂର ହୁଏ । ଅଧୁନିକ ଯୁଗରେ ବିବିଧ ପ୍ରକାର ଖେଳ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଅଛି । ଏଗୁଡ଼ିକ ଏପରି ସାବଧାନତା ସହକାରେ ବଢ଼ି ଯାଇଛି ଯେ, ତାହା ସକଳ ଅବସ୍ଥାରେ ବୃଦ୍ଧ ବାଳକ ଓ ଯୁବକ ମାନେ ନିରାପଦରେ ଅଭ୍ୟାସ କରି ପାରନ୍ତି । ଏଥିଦ୍ଵାରା ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଶୋଭିତ ହୁଏ । ଡେଲବା ରୁଚି ମାର୍ଜିତ ହୁଏ ଚରିତ୍ର ନିର୍ମଳ ହୁଏ ଓ ଉଚ୍ଚ ଆଦର୍ଶ ଜୀବନରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୁଏ । ପ୍ରଧାନତଃ ବାଳକମାନଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅବଶ୍ୟକ ।

Aims of Physical Education (ବ୍ୟାୟାମର ପ୍ରଧାନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ)

ଏହାର ପ୍ରଧାନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଛାତ୍ରମାନଙ୍କୁ ଛାତ୍ରାବସ୍ଥାରେ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶାରୀରିକ ବଳବୃଦ୍ଧି କରିବା, ଓ ଭବିଷ୍ୟତ ଜୀବନ ସକାଶେ ଯେତେକ ପରିମାଣରେ ଶକ୍ତିର ଅବଶ୍ୟକତା ହେବ ତେତିକ ପ୍ରଦାନ କରି ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଦିଗରେ ଅଗ୍ରସର କରିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାନବର ସମାଜପ୍ରତି ଦେତେକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଅଛି । ଧର୍ମାଜର ଉନ୍ନତି ଉପରେ ନିଜର ଉନ୍ନତି ବହୁତ ପରିମାଣରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଅତଏବ ସମାଜପ୍ରତି ଯେଉଁ ଯେଉଁ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଅଛି ସେଗୁଡ଼ିକ ସ୍ଵଚ୍ଛରୂପେ ସମାଧାନ କରିବା ସକାଶେ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ଅବଶ୍ୟକ । ଅତଏବ ବ୍ୟାୟାମର କେତେକଗୁଡ଼ିଏ ପ୍ରଧାନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା ।

୧ ଶାରୀରର ସ୍ଵାଭାବିକ ବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

(କ) ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା (ଖ) ଜୀବନର ଘାତ, ପ୍ରତିଘାତ ସହ୍ୟ କରିବା ସକାଶେ ନିୟମିତ ବଳ ସଞ୍ଚାର କରେ (ଗ) ଶାରୀରର ସ୍ଵଚ୍ଛତା ଦିଗରେ ବେଶି କାମ କରେ (ଘ) ମାଂସପେଶୀ ଓ ତନ୍ତ୍ରପଦ୍ମକାୟ ସ୍ନାୟୁ ପୁଷ୍ଟର

ପୁଷ୍ଟି ସାଧନ ଓ ସେଗୁଡ଼ିକକୁ ଏପରି ଦୃଢ଼ ଭାବେ ରଖେ ଯେ, ତାହାର ସାହାଯ୍ୟରେ ମନୁଷ୍ୟ ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ସୁଖ ଅନୁଭବ କରେ (୯) ଶରୀରର ଜଡ଼ତା ଦୂରକରି ଶୁଷ୍କ ଦିଏ ।

୨ ସମାଜର ଉନ୍ନତି ଦିଗରେ ବହୁତ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏବଂ ନିମ୍ନ ପ୍ରଦତ୍ତ ସଦ୍‌ଗୁଣ ନିତ୍ୟକୁ ପରିଚାଳିତ କରେ ।

(a) ଅଜ୍ଞାନବର୍ତ୍ତୀତା, ଅତ୍ୟୁପସ୍ଥିତା, ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ସହଯୋଗ, ଓ ସ୍ୱେଚ୍ଛାଶୀଳତା ।

(b) Loyalty Patriotism (ରାଜ୍ୟକୁ ଦେଶପ୍ରିୟତା)

(c) Capacity for leadership (ନେତୃତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସକାଶେ ଯୋଗ୍ୟତା)

(d) ଜୟ ପରାଜୟରେ ସହିଷ୍ଣୁତା

(e) Spirit of fairplay; Sportmanship Curic pride and honesty

(ନ୍ୟାୟପ୍ରେମ; ଶେଳକୁଶଳତା; ସାଗରକତା; ନ୍ୟାୟପରାୟଣତା)

୩ Self confidence (ଅସ୍ୱପ୍ନତ୍ୟୟ ବା ଅତ୍ମବିଶ୍ୱାସ)
Self control (ଅତ୍ମସମୟ)

mental and moral poise (ମାନସିକ ଓ ନୈତିକ ସମନ୍ୱୟତା ।)

Good spirit (ସର୍ବ ଉତ୍ସାହ) alertness (ସାବଧାନତା) resource

fulness—(ଗାମ୍ଭୀର୍ଯ୍ୟ) decision (ବିଶ୍ୱାସୀଳତା) perseverance

(ଅଧ୍ୟବସାୟ) Courage (ଶାହାସ) aggressiveness (ଅଗ୍ରଭାବ ଦୋର ବାହାରିବା) onepatove (ପଥପ୍ରଦର୍ଶକ) ଉଦ୍‌ଯୋଗୀ ।

୪ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ଦିଗରେ ବିଶେଷ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଜାତ ହୁଏ ଓ ଯାବତ୍ତାବନ ଏହି ଶ୍ରଦ୍ଧା ବିଶେଷ ପରିମାଣରେ ଦେଖାଯାଏ physical efficiency and social contract regular habits

of exercise and play (ଶାରୀରିକ ବଳାଧ୍ୟାୟିକତା ଓ ସାମାଜିକ ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଖେଳର ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ ।

* ଶାରୀର ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ବନ୍ଧେ ବିଶେଷ ଜ୍ଞାନ ଲାଭ ହୁଏ । ଅଙ୍ଗ, ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ସମ୍ବନ୍ଧେ ବିଶେଷ ବିବରଣୀ ଦେଇ ଉତ୍ତମ ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡ଼ିକ ନିଜର ଅଧୀନ କରିବା ପ୍ରକାଶେ ଶକ୍ତି ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଦେବ । ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ବାରା ଭାଗ ଜୀବନ ସୁଖମୟ ହୁଏ ।

ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଅଙ୍ଗଗୁଳନାର ଆବଶ୍ୟକତା

ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ଜୀବନକୁ ସୁଖମୟ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଲେ ଶାରୀରକୁ ଯତ୍ନ ସହ ପାଳନ କରିବାକୁ ହେବ । ଏହି ଶାରୀରର ସମ୍ପଦ ହେଉଛି ଏକମାତ୍ର ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ । ଶାରୀର ଭଲ ଅବସ୍ଥାର ପ୍ରିତି ଅସମ୍ଭବ, ଶାରୀରିକ ଉନ୍ନତିକ ଭଲ ସ୍ବରୂପ କରି ମାନସିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉନ୍ନତି ସାଧନ କରି ଯାଇ ପାରେ । ଅନେମାନେ ଏହିପରି ସୁଗଠିତ, ଅଙ୍ଗ, ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ବିଶିଷ୍ଟ ଶାରୀର ବପର ପାଇଲୁ ତାହା ମୁହୂର୍ତ୍ତେ ମାତ୍ର ଅଲୋଚନା କଲେ ଜଣା ଯାଏ ଯେ, ଏହି ଉନ୍ନତ ଶାରୀରର ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷ ପରମାଣରେ ଅମ୍ଳମାନଙ୍କ ପିତା, ପ୍ରତିତାମହଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଯେଉଁ ଜାତିର ପୁରୁଷ ସୁରୁଷ ମାନେ ଯେତେ ବଳୀୟାନ୍ ଓ କ୍ଷମତାଶାଳୀ ସେହି ଜାତିର ବଂଶଧର ମାନେ ତେତେ ପରମାଣରେ ଉନ୍ନତ ଓ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷ ଦେଖାଯାନ୍ତି । ବିଶେଷତଃ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶାରୀର ଉନ୍ନତି ଗୋଟିଏ ପାରମ୍ପରିକ ସମ୍ପଦ ବୋଲି କହିଲେ ଅତ୍ୟକ୍ତି ହେବନାହିଁ । ଅମ ପୁରୁଷମାନେ ବଡ଼ ପରିଶ୍ରମୀଥିଲେ । ସେମାନେ ଅଧୁନକ ଯୁଗର ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପରି ଅଳସୁଆ ଓ ପରମ୍ପରାପେକ୍ଷୀ ନଥିଲେ । ଅତଏବ ଶାରୀର ଉନ୍ନତି ଦିଗରେ ଅନେମାନେ ସେମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଅନୁକରଣ କରିବା ବିଧେୟ ।

ଶରୀର ବିଜ୍ଞାନ କହେ ଅନୁମାନଙ୍କ ଶରୀର ଏପରି ଭାବରେ
ଗଢ଼ା ଯେ ତାହା ବିଶେଷ ପରିମାଣରେ ପରିଶ୍ରମ ସହ୍ୟ କରିପାରେ । ଏହା
ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ଥିବା ଅସଂଖ୍ୟ ମାଂସପେଶୀରୁ ଅନୁମିତ ହୁଏ । ଏହି
ମାଂସପେଶୀ ଗୁଡ଼ିକ ବୃଦ୍ଧି ଶାସୁ ମଣ୍ଡଳ, ପୁଂସ୍ତ ପୁଂସ୍ତ, ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ଇତ୍ୟାଦି
ଶାରୀରିକ ଯନ୍ତ୍ର ସବୁକୁ ବିଶେଷ ପରିମାଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହି ଅଙ୍ଗ
ସବୁର ସୁଶୃଳଳା ଅଭାବରେ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀର ଅବଶ୍ୟ ଅକର୍ମଣ୍ୟ ହୋଇ
ପଡ଼େ ଓ ଏଥି ଲାଗି ଆମ ଦେଶରେ ଏତେ ଡାକ୍ତର ଓ ଚିକିତ୍ସକମାନେ
ଦେଖାଯାନ୍ତି । ଯଦି ଇତ୍ତମ ପରିଶ୍ରମ ଓ ବ୍ୟାୟାମ କରୁ ତେବେ
ଦେହମଧ୍ୟରେ ରୋଗ ପ୍ରବେଶ କରି ପାରିବ ନାହିଁ । ନିୟମିତ ପରିଶ୍ରମ
ଓ ଅଙ୍ଗ ଶୃଳଳାର ଅଭାବହିଁ ନାନାବିରୋଧ ଓ ଶାରୀରିକ ଯନ୍ତ୍ରଣାର କାରଣ ।

ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀର ବିଶେଷ ପରିମାଣରେ ତାହାର ଶକ୍ତି ଓ
ବଳ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ।' ଯେ ବିଶେଷ ବଳବାନ୍ ସେ
ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଧରଣର କାର୍ଯ୍ୟ କରି ପାରିବେ । ତୁଳନା ବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ
ଧରଣର କାମ ଅଣା କରୁ ଯାଇପାରେ ନାହିଁ । ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନର ଇଚ୍ଛାସ
ତନ୍ତ୍ର ତନ୍ତ୍ର କରି ଦେଖିଲେ ଜଣା ଯାଏ ଯେ ପ୍ରଥମ ମାଂସ-ପେଶୀ ତା ପରେ
ଅଙ୍ଗ, ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଶାସୁ ମଣ୍ଡଳ ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ଅସ୍ଥାର ମୃଦ୍ଧି; ଅତଏବ ଶାରୀରିକ
ଉନ୍ନତି ଉପରେ ମାନସିକ ଉନ୍ନତି, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପରିପୁଷ୍ଟି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ନିର୍ଭର
କରେ । ଅଦିମ ଯୁଗର ମନୁଷ୍ୟମାନେ ବେଶି ପରିଶ୍ରମୀ ଓ ବଳବନ୍ତ
ହୋଇଥିବା ଏହାର ବୃକ୍ତାନ୍ତ ପ୍ରମାଣ । ସେମାନଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କ ଶୃଳଳା ଓ
ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉନ୍ନତି ବଡ଼ ନିକୃଷ୍ଟ ବା ଅନୁନୁତ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିଲା, କାରଣ
ଏଗୁଡ଼ିକର ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ କେତେକ ସମୟ ଓ ଅଧ୍ୟବସାୟ ଦରକାର ।
ଅତଏବ ଅଦିମ ମନୁଷ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କ ଶୃଳଳା ଦିଗରେ କିଛିଯତ୍ନ କରି ନଥିବାରୁ
ସେ ଗୁଡ଼ିକ ଅକର୍ମଣ୍ୟ ହୋଇ ପଡ଼ିଥିଲା । ମାତ୍ର ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ
ସେଥିରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିପରୀତ ଦେଖାଯାଉ ଅଛି । ଅମେମାନେ ଆଧୁନିକ

ସତ୍ୟତା ଯୋଗୁଁ ଦେହର ଉନ୍ନତି ଦିଗରେ କିଛିଯନ୍ତ୍ର ନ କରି କେବଳ ମାନସିକ ଉନ୍ନତି ଦିଗରେ ଅନ୍ତର ହେଉଥାଉ । ଅତଏବ ଶାସ୍ତ୍ରରକ ଉନ୍ନତି ଯେତେ ପରିମାଣରେ ଅବଶ୍ୟକ ତାହା ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରୁ ନାହିଁ । ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଭ୍ରମ । ଏହି ଅବହେଳା ଦ୍ଵାରା ମାନସିକ ବିକାଶ ଦିଗରେ ମଧ୍ୟ ବାଧା ଉପସ୍ଥିତ ହୁଏ ।

ଶରୀର ବିଜ୍ଞାନ କହେ ଘଷ୍ଟ ମୁଣ୍ଡଲ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଯଥା:—

(୧) ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ମହାଦ୍ଵାର (cerebro spinal system) (୨) ସ୍ଵଚ୍ଛନ୍ଦ ସ୍ନାୟୁ ବିଜ୍ଞାନ [sympathetic system] ଉପଯୁକ୍ତ ଉନ୍ନତି ଲଭିବାକୁ ହେଲେ ଏହି ୨ ପ୍ରକାର ମୁଣ୍ଡଲର ଉପଯୁକ୍ତ ଶୂଳନା ଅବଶ୍ୟକ । ଗୋଟିଏ ମୁଣ୍ଡଲକୁ ଶୁଦ୍ଧ ଅନ୍ୟମୁଣ୍ଡଲ ବିଶେଷ ଉନ୍ନତ ହେବ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ଦେଖା ଯାଉଛି ଯେ ମନୁଷ୍ୟ, ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ମହା ଗୁଡ଼ିକ ବିଶେଷ କାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଗାଇବାରେ ଲାଗିଅଛି । ଅନେମାନେ ଆଜିକାଲି ଭାବୁ ଯେ, ମସ୍ତିଷ୍କର ଉନ୍ନତିହିଁ ସ୍ଵଳ୍ପ ସ୍ଵାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟର ଅଧାର ଓ ଏହି ୨ ମୁଣ୍ଡଲର ଭୁଲନା କରି ଦେଖୁ ଯେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଅପର ମୁଣ୍ଡଲ ଠାରୁ ବହୁ ଉଚ୍ଚରେ ରହିଅଛି । ଅତଏବ ମସ୍ତିଷ୍କ ଉନ୍ନତିର ବହୁଳ ପ୍ରଶଂସା ଶୁଣାଯାଏ । କି ବିଦ୍ୟା, କି ବ୍ୟବସାୟ, କି ଧର୍ମ, ଏ ସମସ୍ତ ବିଜ୍ଞାନରେ ମାନସିକ ଉନ୍ନତିହିଁ ଉକୃଷ୍ଟ ବୋଲି ଗୋଟିଏ ଭୁଲ ଧାରଣା ଅଛି । ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ମାନେ ବ୍ୟାୟାମକୁ ତାହାଙ୍କ କରବା ଦେଖାଯାଏ । ଧର୍ମ ପ୍ରଚାରକମାନେ ଦେଖିବ ଉନ୍ନତି ସମ୍ଭବେ ମାରବ ରହି, କେବଳ ମାନସିକ ମନ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉନ୍ନତି ବିଷୟ ନେଇ ଚର୍ଚ୍ଚା କରିଥାନ୍ତି, ମାତ୍ର ଏହି କେତେକ ବର୍ଷ ହେଲା ଦେଖା ଯାଉଅଛି ଯେ, ଶାସ୍ତ୍ରରକ ଉନ୍ନତି ଅଭାବରେ ଅଧର ଦିଗଟି ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଏହାଦ୍ଵାରା ମାନସିକ ଉନ୍ନତିର ଅବମାନନା ବା ଅପବ୍ୟବହାର କରାଯାଉ ନାହିଁ, ଅଧିକେ ମାନସିକ ଉନ୍ନତିର ଶେଷ ସୀମା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାଇପାରୁ ଏହାହିଁ କୁହାଯାଉଛି । ଯେଉଁ ଶାସ୍ତ୍ରରକ ଉନ୍ନତି ଏଥିର ଚିତ୍ତଶୂନ୍ୟ ଅଟେ ତାହାକୁ

ମୁଖ୍ୟତଃ ପରିଶ୍ରମକ । ଅତଏବ ମାନସିକ ଉନ୍ନତି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶାରୀରିକ ଉନ୍ନତି ଦିଗରେ ବିଶେଷରେ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଦରକାର । ଯେଉଁ ଛାତ୍ରମାନେ ସ୍କୁଲ କଲେଜ ମାନଙ୍କରେ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ଯେଉଁ ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷେ ବ୍ୟାୟାମ, ଜିଡ଼ା, ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଙ୍ଗଶୃଳିନାର ସୁବିନୋବସ୍ତ କର ନିତାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଗନ ।

ଶିଶୁ ପାଞ୍ଚବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳାବେଳାରେ ଦିନ କାଟୁଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଅଗ୍ରେମାନେ ହଠାତ୍ ତାକୁ ନେଇ ସ୍କୁଲରେ ଭର୍ତ୍ତି କରୁଁ । ସ୍କୁଲରେ ବିଶେଷ କଟକଣାରେ ତଳିବାକୁ ହୁଏ । ଆଉ ସେ ବାଲ୍ୟ ତପଲତା ରହେ ନାହିଁ; ମାତ୍ର ଏହି ସହସା ପରିବର୍ତ୍ତିତରୁ ପିଲାଙ୍କ ବିଶେଷ କ୍ଷତି ହୋଇ ପାରେ । କାରଣ, ସେ ତ ପୂର୍ବରୁ ଏହା ଯାଣିନଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଅଗ୍ରେମାନେ କୌଣସି ବିଷୟରେ ହଠାତ୍ ଅଭ୍ୟାସ କରି ନ ପାରୁଁ । ଏଥି ସକାଶେ ସମୟ ଓ ଅଧ୍ୟବସାୟ ଦରକାର । ଅତଏବ ପିଲାମାନେ ଶିକ୍ଷାବସ୍ଥାରେ ଯେପରି ଉପଯୁକ୍ତ ଅଙ୍ଗ ଶୃଳିନା ଓ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସୁବିଧା ପାଇବେ ସେଥି ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଶିକ୍ଷାଧିକାରୀମାନଙ୍କ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଯଦି ସ୍କୁଲରେ ନ ରହେ ତେବେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସେଥିପ୍ରତି କାହିଁକି ବା ଆକୃଷ୍ଟ ହେବେ ! ଓ ସେଥିରେ ବିଶେଷ ଶ୍ରଦ୍ଧା ରହିବ କିପରି ?

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ର ସକାଶେ ପ୍ରାୟ ୧୦୦ ବ.ସୁ. ସ୍ଥଳ ଖେଳବା ପାଇଁ ରହିବା ଅବଶ୍ୟକ ଓ ୩ ଦିନାରୁ ୫ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାନସିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ସୁବିଧା ଦେବା ଉଚିତ । ଯଦି ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମରେ ଅଗ୍ରେମାନଙ୍କର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିରାମ ହୁଏ ତେବେ ଉତ୍ତମ ଉତ୍ତମ ଖେଳ ପଡ଼ିଥା ରହି, ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ, ଅଙ୍ଗ ଶୃଳିନା ଓ ଖେଳର ସୁବିଧା କରିବା ବିଧେୟ ।

ସ୍କୁଲ ସକାଶେ କି କି ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ହେବ ?

ଏହା ସ୍କୁଲର ଅବସ୍ଥା ଛତ୍ରମାନଙ୍କର ଶ୍ରଦ୍ଧା, ଶକ୍ତି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ କାରଣ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଏହେତୁ ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ସକାଶେ କୌଣସି ଧରଣର ନିୟମ ରଖାଯାଇ ନ ପାରେ; କାରଣ, ସେହି ସ୍କୁଲର ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା ସ୍ଥିତି ଥାଏ; ସେହି ସ୍କୁଲରେ ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଯୋଜ୍ୟ; ତାହା ଅନ୍ୟ ସ୍କୁଲମାନଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଅସମ୍ଭବ । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦେଶରେ ଯେଉଁ ଯେଉଁ ନିୟମ ପ୍ରଚଳନ ଅଛି, ସେ ଗୁଡ଼ିକ ଆମ ଭାରତରେ ପ୍ରଚଳିତ ହେବା ସମ୍ଭବନୁହେଁ ।

ଅନେକ ଦିନାବଧି ଆମ ଶିକ୍ଷାବିଭାଗୀୟ ହାତ୍ତମାନେ ଯେ କୌଣସି ଏକ ଧରଣର ଶୁଦ୍ଧରେ ଏହି ଶିକ୍ଷାକୁ ପକାଇବାକୁ ଯତ୍ନ କରି ଅସକ୍ତି । ଅବସ୍ଥା ଦୃଷ୍ଟିରେ ଏହା ସମ୍ଭବତଃ ହୋଇପାରେ; ମାତ୍ର ଏଭଳି ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ବ୍ୟାୟାମ ଦିଗରେ ଯେଉଁ ଯେଉଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯିବ ସେ ଗୁଡ଼ିକ ଆମ ଦେଶ ପିଲାମାନଙ୍କ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଅନୁକୂଳ ହୋଇଥିବ । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଏଠାରେ କହି ପାରୁଁ ଯେ, କେବଳ ଭାରତରେ ପ୍ରଚଳନ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗୁଡ଼ିକ ସବୁକାଳେ ସକଳ ଅବସ୍ଥାରେ ଛତ୍ରମାନଙ୍କର ଉପକାର କରିବ; ଏହା ଗୋଟିଏ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା । ଅନ୍ୟଦେଶମାନଙ୍କରେ ଯେଉଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଅଛି, ସେଗୁଡ଼ିକ ଯଦି ଆମ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥା ବୋଧ ହେବ ଅବଶ୍ୟ ଆମ ଦେଶରେ ପ୍ରଚଳନ କରିବାକୁ ହେବ । ଯେଉଁ ବ୍ୟବସ୍ଥାଗୁଡ଼ିକ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ତେବେ ସେଗୁଡ଼ି ବାଛି ରଖିବା ଶ୍ରେୟସ୍କର । ଶାରୀରିକ ଗଠନ ପ୍ରଥମର ସକଳ ଜାଗା ସକଳ ଶ୍ରେଣୀର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପକ୍ଷେ ପ୍ରାୟଶଃ ସମାନ । କେତେ ଗୁଡ଼ିଏ ବ୍ୟବସ୍ଥା ହେଉଥିବ—

ଯାହାକି ସକଳ ଶ୍ରେଣୀ, ଜାତିର ସମସ୍ତ ଛାତ୍ରଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରଯୋଜ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ସମାଧାନ:—ଗୁଳିବା, ଧାଇଁବା, ଗଛ ଚଢ଼ିବା, ସାତରଣ କରିବା, ଡେଇଁବା, ନାଚିବା, ଫିଟିବା । ଇତ୍ୟାଦି ସବୁଠାରେ ସମାନ । କେତେ ପ୍ରକାର ଖେଳ ଅଛି—ଯାହା “ଦେଶବାଳ ଓ ପାତ୍ର” ଅନୁସରଣ କରି ଚଳେ । ଯେଉଁ ସବୁ ଖେଳ ଶୀତପ୍ରସାନ୍ନ ଦେଶରେ ଚଳିପାରେ ତାହା ଉତ୍ତରତରେ ଚଳିବା କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ, ଅତୀବ ଖେଳ ବଛା ଦେବା ବେଳେ ବିଶେଷରେ ଅବସ୍ଥା ପ୍ରତିଦୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ହେବ ।

ଭାରତୀୟ ଶିକ୍ଷା ମାନଙ୍କର ନିମ୍ନଲିଖିତ କେତେକ ବିଷୟ ନିତ୍ୟ ଅବଶ୍ୟକ ।

- (୧) posture Training ଅର୍ଥାତ୍ ବ୍ୟୟାମ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟଶିକ୍ଷା ।
- (୨) ମାଂସ ପେଶୀ ଓ ଶ୍ଵାସାନ ପ୍ରସାନ୍ନ ଅଙ୍ଗର ପରି ପୁଷ୍ଟି,
- (୩) ଅନେକ ରୋଗରୁ ପରିତ୍ରାଣ,
- (୪) ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ହୃଦୟ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷାକର ବୃଦ୍ଧି ଓ ପରିପୁଷ୍ଟି,
- (୫) Training in Self discipline and Self control ଅର୍ଥାତ୍ ସ୍ୱଜ୍ଞାନା ଓ ଅସ୍ଵସରସମ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଶିକ୍ଷା,
- (୬) Training in Sportsmanship (ଖେଳ କୌଶଳ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଶିକ୍ଷା)
- (୭) ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଖେଳ ପଦ୍ଧତି ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ଖେଳର ବ୍ୟବସ୍ଥା,
- (୮) ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ସକାଶେ ନିଉନ ପକ୍ଷେ ଏକ ଘଣ୍ଟା,
- (୯) ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ସକାଶେ କେତେକ ନିୟମ ପାଳନ
- (୧୦) ସ୍କୁଲ ଗୃହର ପରିସାର ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ବିଷୟରେ ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା,
- (୧୧) ପ୍ରତିବର୍ଷ ଉତ୍ତମାନଙ୍କ ଦେହ ଡାକ୍ତର-ପରୀକ୍ଷା କରାଇବା,
- (୧୨) ଖେଳ ଅଙ୍ଗ ଗୁଣନାଦି ସକଳ ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମର ଉତ୍ତମ ଚତୁର୍ବିଧାନର ବନୋବସ୍ତ ।

ପ୍ରାଥମିକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସକାଶେ କି କି ବ୍ୟାୟାମର ଯୋଗାଡ଼ କରିବାକୁ ହେବ ?

ଶିଶୁ ଧରଣରେ ଅମେମାନେ ନାନା ପ୍ରକାର ଖେଳରେ ଯୋଗ ଦେଇ ଥାଉଁ । ଦିନର ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ନାନାଦି ଖେଳରେ ସମୟ କଟାଇ ଥାଉଁ । ସାଧାରଣରେ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଶିଶୁ ତୁନି ହୋଇ ବସିଥିବା ବଡ଼ ବଢ଼ିଲ । ଯଦି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଙ୍ଗୀ ପିଲା କେହି ନ ଥିବେ, ତେବେ ଶିଶୁ ନିଜେ କୌଣସି ବୃତ୍ତନକ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କିନିସ ଧରି ନିଜ ଅଭିରୁଚି ଅନୁସାରେ ଖେଳିଥାଏ । ଏପରି ଶିଶୁ ପାଞ୍ଚବର୍ଷ ବୟସରେ ସାଧାରଣରେ ଷ୍ଟଣ୍ଡାଲକୁ ପଠାନ୍ତି । ଯଦି ପାଠଶାଳାରେ ଖେଳବିଧିମୂଳକ କିଛି ଯୋଗାଡ଼ ହୋଇ ନଥାଏ, ତେବେ ଶିଶୁ ବିଶେଷ ପରିମାଣରେ ଅସଦସ୍ଥ ହୁଏ । ଯେତେ ଦିନର ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଖେଳ କୌତୁକରେ କଟାଉ ଥିଲା, ତାକୁ ଯଦି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିପରୀତ ଆଚରଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଲା, ତେବେ ସେ ହଇରାଣରେ ନ ପଡ଼ିବ କିମ୍ଭେ ? ସେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ମାନସିକ ଶିକ୍ଷା ଦେଲେ, ତହିଁରେ ବାଲକର ମନ ଲକ୍ଷିତ ନାହିଁ । ଅମେମାନେ ଏପରି ଶିକ୍ଷାର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରିବା ଯେ ଯାହା ଦ୍ଵାରା ଶିଶୁ ମାନସିକ ଶିକ୍ଷା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅଙ୍ଗଗୁଳନା ବା ଖେଳ କୌତୁକ ଲବ୍ୟାଦି ସୁବିଧା ପାଇବ । ପରେ ଦୈନିକିକ ଯେ, ଶିଶୁ ଏପରି ଶିକ୍ଷାର ବିଶେଷ ଭାବେ ଶିକ୍ଷିତ । ଅତଏବ ପ୍ରାଥମିକ ଶିକ୍ଷାରେ ବିଶେଷ ପରିମାଣରେ ଖେଳ, ବ୍ୟାୟାମ, ସଙ୍ଗୀତ ଲବ୍ୟାଦି ସକାଶେ ବିଶେଷ ସୁବିଧା ରହିବା ଶ୍ରେୟସ୍କର ।

ଏଠାରେ ଏକତ କହିବା ଉଚିତ ଯେ, ଯେଉଁ ସବୁ ଦାଣ୍ଡ, କସଇଡ଼, ଯୁବକ ଓ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପକ୍ଷେ ସମ୍ଭବ, ସେ ଗୁଡ଼ିକ ଶିଶୁ-ମାନଙ୍କ ପକ୍ଷେ ସମ୍ଭବ ଅସମ୍ଭବ । ଏଗୁଡ଼ିକ ସାଧନ କରିବା ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷେ

ଅଙ୍ଗବ କଠିନ । ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏଥିରେ ଥିବା ଧରଣର ନିୟମ ଗୁଡ଼ିକ ପାଳନ କରିବା ସମ୍ପାଦକ ପକ୍ଷେ କଷ୍ଟକର । ଅତୁର ମଧ୍ୟ ଶିଶୁ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଏପରି କିଛି ଦୁରଦୃଶ୍ୟ କରି ନ ଥାଏ । ଯାହାକି ନିଜର ଅବସ୍ଥାସମ୍ପାଦକକୁ ବଳିଆ କରି ଦେବ । ଅତଏବ ଯେଉଁ ଯେଉଁ ବ୍ୟାସୀମ ଦ୍ଵାରା ଏପରି ଅପକାର ସବୁ ଦୂରୀଭୂତ ହେବ, ସେ ଗୁଡ଼ିକ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଉପକ୍ଷେପୀୟ । ଅତଏବ ଯେଉଁ ସବୁ ଖେଳ ଦ୍ଵାରା ଶିଶୁର ଉପଯୁକ୍ତ ପରିଶ୍ରମ ହେବ, ଅଙ୍ଗ, ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ସବୁ ସ୍ଵାଚ୍ଛନ୍ଦ ହେବ ଓ ପରିସ୍ଫୁର୍ତ୍ତ ଲାଭ କରିବ ସେହି ଶିକ୍ଷାଦ୍ଵାରା ଶିଶୁମାନଙ୍କର ବିଶେଷ ଉପକାର ହୁଏ ।

ନିମ୍ନଲିଖିତ ୪ ଗୋଟି ପ୍ରଣାଳୀରେ ଏହା ସାଧ୍ୟତ ହୁଏ ।

(୧) ଗଳ୍ପଖେଳ (୨) ଶ୍ଵେତ ଶ୍ଵେତ ଖେଳ (୩) ସଙ୍ଗୀତ ଖେଳ (୪) ପ୍ରାଥମିକ କଥାବଳି ଖେଳ ଗଳ୍ପ କରିବା ଦ୍ଵାରା ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଅନୁକରଣ ଶକ୍ତିର ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶ ହୁଏ । ସାଧାରଣ ଖେଳ ଦ୍ଵାରା ଶିଶୁର ସାମାନ୍ୟ ପରିମାଣରେ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ହୁଏ, ଓ ମନରେ ପ୍ରସ୍ତୁତତା ଆସେ । ଉଚ୍ଚ ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଶିଶୁ ପ୍ରାଥମିକ କଥାବଳି କରିବାରେ ବେଶି ଉତ୍ସାହୀତ ହୁଏ ।

ଗଳ୍ପଖେଳ:— ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ପିଲାମାନଙ୍କ ଅନୁକରଣ ଶକ୍ତିକୁ ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ କରିବା । ସାଧାରଣରେ ଶିଶୁ ଅବସ୍ଥାରେ ଆମେମାନେ ବଡ଼ ଓ ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠ ଲୋକଙ୍କ କଥାର ଅନୁକରଣ କରିଥାଉଁ ଓ ଯେଉଁ ବିଷୟ ଦେଖିଥାଉ ତାହା ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ମିଶି ଅଭିନୟ କରୁଁ । ଶିଶୁ, ସେନା, ନାବିକ, ଗୁମାସ୍ତା, ମୂଲ୍ୟ, ଏବଂ ବିବିଧ ପ୍ରକାର ଜନ୍ତୁମାନଙ୍କ ଅବସ୍ଥାକୁ ନିଜେ ଅନୁକରଣ କରିଥାଏ । ଏପରି କାମ କରି, ସେ ସାଧାରଣ ସବୁ ବିଷୟରେ ଜମାଗତ ଜିଣା ଲାଭ କରିଥାଏ ।

ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ବିଶେଷରୂପେ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦେବାକୁ ହେବ, ସେମାନେ ଯାହା ଯାହା କରିବାକୁ ବା କହିବାକୁ ବାହାରନ୍ତି, ସେଥିରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଦୋଇ ରହିବ ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କୁ ବେଶି ଅଟକାଇ ରଖିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ । ଶିଶୁ ଲଘୁ, ଓ ଅନୁପ୍ରାପ୍ତ ଇତ୍ୟାଦି ଏହି ଗଲ୍ ଖେଳଦ୍ୱାରା ବିଶେଷରେ ଶିକ୍ଷାକରେ । ଏହା ଅନେକ ଗୁଡ଼ି ମିଶି ଶିକ୍ଷା କରିପାରନ୍ତି ।

ଖେଳ:—ସାଧାରଣ ଖେଳଦ୍ୱାରା ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ହୋଇଥାଏ, ଓ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବିଶେଷ ପରିମାଣରେ ଅନନ୍ଦ ଉପଲବ୍ଧି ହୁଏ । ଏଥି ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଓ ନୈତିକ ଉନ୍ନତି ହୁଏ । କାଶେ, ଏଥିଦ୍ୱାରା ପୈର୍ବ୍ୟ, ଅମ୍ଳ ସଂଯମ, ଧୀରତା, ମାନସିକ ଦୃଢ଼ତା, ଏକତା, ସ୍ମୃତିଶ୍ରୀ, କାର୍ଯ୍ୟ ତପ୍ତରତା ଓ ଅସ୍ୱାମାନୁବର୍ତ୍ତିତା ଇତ୍ୟାଦି ସ୍ୱରୂପମାନ ଲଭହୁଏ ।

ଘସୁପୁଞ୍ଜ, ମାଂସପେଣୀ, ଇତ୍ୟାଦି ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ସବୁ ଯେପରି ଭାବରେ ରହିଲେ ଶିଶୁ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀସ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ପରିମାଣରେ ଆକୃଷ୍ଟ ହେବ, ସେହି ଅବସ୍ଥା ଖେଳଦ୍ୱାରା ଲଭ ହୁଏ । ଏପରି ଖେଳ ଗୁଡ଼ିକର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ହେବ ଯାହାଦ୍ୱାରା ବି ଦେହର କେତେ ଗୁଡ଼ିଏ ଅଙ୍ଗର ଗୁଳନା ଏକ ସମୟରେ ହୋଇ ଯାଉବ । ଏପରି ନ ହେବା ସ୍ଥଳେ ଶାରୀରର ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଅସମ୍ଭବ ।

ଖେଳ ପଡ଼ିଆର ବାୟୁ ମଣ୍ଡଳ, ଅନନ୍ଦ, ନିୟମାନୁବର୍ତ୍ତିତା ଓ ନିୟମପରସ୍ପରତାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ରହିବ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଉପରେ ବେଶି ନିର୍ଭର କରେ । ଖେଳରେ ବିଶେଷ ପରିମାଣରେ ମୌଖିକ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ଅନାବଶ୍ୟକ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପିଲାମାନଙ୍କର ଅଶ୍ରଦ୍ଧା ଜାତ ହୋଇପାରେ । ନିୟମାବଳୀ ଗୁଡ଼ିକ ତଥାପି ଶିକ୍ଷା ଦେବାକୁ ହେବ । ଯଦି ନିୟମାବଳୀରେ ବିଶେଷ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଘଟେ ତେବେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ରହିବା ଦୃଷ୍ଟର ।

ସଙ୍ଗୀତଶୈଳୀ:—ଶିଶୁ ସଙ୍ଗୀତ ଓ ନାଟକ, ହରିନୟ କଣିକାକୁ ବଡ଼ ପୁଅ ପାଏ । ଏଥିଦ୍ୱାରା ତାର ମାନସିକ ଉନ୍ନାସ ଜନ୍ମେ । ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶାଶୁରକ ପରିଶ୍ରମ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ସଙ୍ଗୀତ ବିଦ୍ୟାରେ ବାଳକ କାଳରୁ କୃଷି କଲେ ତାହା ପରିବର୍ତ୍ତୀ ଜୀବନରେ ବଡ଼ ଅନନ୍ଦ ଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରାଥମିକ ବସରତ:—ଏହା ଯନ୍ତ୍ରର ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ନାଚ, ଗୋଡ଼ ମୁଣ୍ଡ, ଅଣ୍ଟା ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଧାନ । ଅଙ୍ଗର ଗୁଳନା ମାତ୍ର । ସ୍ଥାନେ ସ୍ଥାନେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଯନ୍ତ୍ରର ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର ହୁଏ । ଯଥା:—ଲେଉଟ, ବାଡ଼ି, ଢାଲ, ବେଣା ବାଡ଼ି ଇତ୍ୟାଦି; ନିମ୍ନ ପ୍ରାଥମିକ ଶ୍ରେଣୀମାନଙ୍କ ସକାଶେ ସାଧାରଣରେ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ନାହିଁ, କାରଣ, ଏଥିରେ ବେଶି ଧରଣର ନୟମ ଥିବାରୁ ପିଲାମାନେ ଏଥିରେ ବେଶି ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇ ପାରନ୍ତି । ଏହା ଦ୍ୱାରା ସାଧାରଣରେ ଇନୋଟି ଉପକାର ହୁଏ !

(୧) ବୃହତ୍ ମାଂସପେଶୀ ଓ ଶ୍ୱାସ ପୁଞ୍ଜର ପରିପୁଷ୍ଟି ହୁଏ । ଶରୀର ସୁଗଠିତ ହୁଏ ।

(୨) ମାନସିକ ଉନ୍ନତ, ଅସ୍ପନ୍ଦ୍ୟତା ଓ ସଂଯମ ବିଶେଷ ପରିମାଣରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

(୩) ଅଙ୍ଗନରୁ ଶୁଣ ହୋଇଥିବା ଅଙ୍ଗସବୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥା ଧାରଣ କରିପାରେ ।

GAMES—THEIR IMPORTANCE AND VALUE

ଯଦି ଶାଶୁରକ ମାନସିକ ଓ ନୈତିକ ଉନ୍ନତି ଶୁଦ୍ଧ, ତେବେ ତ ଶିଶୁ, ତ ଯୁବକ, ତ ବୃଦ୍ଧ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଚୌକିରେ ନା ଚୌକିରେ ଏକ ଖେଳରେ ଯୋଗ ଦେବାକୁ ହେବ । ଯେଉଁ ବାଳକମାନେ ଅଳସୁଆ, ଶୃଙ୍ଖଳା ବିହୀନ ଓ ମୂର୍ଖ ହୋଇଥାନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ବା ସଂସାରର ଗରିବୁଡ଼

କଷୟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନବଶ୍ୟ, ପୁଣି ସେହି ମାନଙ୍କର ଦର୍ଶନ, ଶ୍ରବଣ ଓ
 ମୁରଣ ଶକ୍ତିର ବିକାଶ ହୋଇ ନ ଥାଏ, ସେମାନେ ଉପଯୁକ୍ତ ଖେଳଦ୍ୱାରା
 ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ଖେଳଦ୍ୱାରା ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର ବିକାଶ ହୁଏ । ଖେଳବା ସମୟରେ
 କାଳକ ବଢ଼ି ସାବଧାନତା ସହ ଶୁଦ୍ଧି ଅନ୍ତେ ତାହା ଦୃଷ୍ଟି ଦେଇଥାଏ ।
 ସାମାନ୍ୟ ଶକ୍ତି ଶୁଣିଲେ ସେ ତତ୍ତ୍ୱପର ହୋଇ ଉଠେ । ଯଦି ତାର ନାମ
 ଉଚ୍ଚାରଣ ହୁଏ, ତେବେ ସେ ତତ୍ତ୍ୱଶାଳୀ ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ବୁଝି
 ସାବଧାନତା ସହ ଚଳିଥାଏ । ଏଥି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର
 ବହୁ ପରିମାଣରେ ବୃଦ୍ଧିହୁଏ । କେତେକ ପ୍ରକାର ଏକୁକ୍ଷୟ ହୋଇ
 ରହିବାକୁ ସୁଖ ପାନ୍ତି ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ମିଳି ମିଶି କାମ କରିବାରେ
 ସକ୍ଷମ ପଶ୍ଚାତ୍ତପ୍ତ । ଏହାର ବେଶି କାରଣ ଅଛି । ସେମାନଙ୍କ ଘରର
 ଅବସ୍ଥା ଏପରି ହୋଇଥାଏ ଯେ, ସେମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ମିଳିମିଶି
 କାମ କରିବା କଷ୍ଟ ବୋଧ କରନ୍ତି । ଗ୍ରହାବସ୍ଥାରେ ସେହି ମାନେ ଏପରି
 ଏକୁକ୍ଷୟ ହୋଇ କାଳ କଟାନ୍ତି, ସେମାନେ ଭବିଷ୍ୟତ ଜୀବନରେ
 ଯେତେବେଳେ ସମାଜ ଗତିରେ ପଶି କାମ କରିବାକୁ ଯାନ୍ତି,
 ସେତେବେଳେ ବହୁତ ଅପଦସ୍ଥ ହୋଇ ନାନା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭୋଗ କରନ୍ତି ।
 ଯଦି ବାଲାବସ୍ଥାରୁ ଏହା କୃଷି କରାଯାଏ ନାହିଁ, ତେବେ ବୟସାଧିକ
 ହେଲେ ଏହା ଅସମ୍ଭବ ହୁଏ । ଏପରି କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଦେଖାଯାନ୍ତି,
 ସେହି ମାନେ ମାନସିକ ଉନ୍ନତତା ଅଳ୍ପତା ସତ୍ତ୍ୱେ ଏହି ମିଳାମିଶା
 ଶକ୍ତିର ସାହାଯ୍ୟରେ ଉନ୍ନତ ଦିଗରେ ବିଶେଷତଃ ଅଗ୍ରସର ହୁଅନ୍ତି ।
 ଏପରି ଶକ୍ତି ପାଇବାକୁ ଚାହୁଁଲେ ଖେଳରେ ଯୋଗ ଦେବାକୁ ହେବ ।
 ସେହି ମାନେ ବାଲାବସ୍ଥାରେ ସମାଜ ଓ ସ୍ୱେଚ୍ଛାମାନଙ୍କୁ ଦେଖିଲେ ଭୟ
 କରନ୍ତି, ଖେଳ କୌତୁକରେ ଯୋଗ ଦେବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର ସେ
 ସବୁ ଭୟ ଓ ଅଶକ୍ତି କେହି ଅନ୍ତେ ଉଦ୍ଧରି ଯାଏ । ଅତଏବ ପ୍ରତ୍ୟେକ

ଉପ ଯେପରି କୌଣସି ନା କୌଣସି ଏକ ଖେଳରେ ଯୋଗ ଦେବେ, ସେଥି ପ୍ରତି ଶିକ୍ଷକ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ବାହ୍ୟମୟ ।

ଖେଳଦ୍ୱାରା ଧୀରାନ୍ତରୀର ହୁଏ । ସହ୍ୟକରିବା ଶକ୍ତି ବହୁ ପରିମାଣରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ଓ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଯୈର୍ଯ୍ୟର ବିକାଶ ହୁଏ । ମନର ଦୃଢ଼ତା ଅସେ । ଏହି ଦୃଢ଼ତା ଯୋଗୁଁ ତାର ଏପରି ଗୋଟିଏ ଶକ୍ତି ଓ ଉତ୍ସାହ ଜାତ ହୁଏ, ଯଦ୍ୱାରା ସେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦୃଢ଼ାଇବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ ଦେବ । ଏହି ଶକ୍ତିର ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶ ହେଲେ ଅସୁବିଧାମୟ ଓ ଅସୁ ହୁଏଳା ଜାତ ହୁଏ । ସାଧାରଣରେ ଅମେୟାନେ ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରେ ଅସଂଯମୀ ହୋଇଥାଉଁ । ସେତେବେଳେ ଯାହା ଦେଖୁଁ ତାହା ପାଇବା ସକାଶେ ବେଶି ଦୃଢ଼ା କରୁଁ । ସେତେବେଳେ ଯାହା କରିବାକୁ ମନ ହୁଏ, ତାହା କରିଥାଉଁ । ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରେ ପିତା ମାତା ଶିଶୁକୁ ଅଦର କରିଥାନ୍ତି । ଅତଏବ ଶିଶୁ ସେତେବେଳେ ସ୍କୁଲରେ ପ୍ରବେଶ କରେ ତେତେବେଳେ ଘରେ ସେପରି ଅତରଣ କରିଥାଏ, ସେହିପରି କରିବାର ଖରାପ କରେ, ମାତ୍ର ଦେଖେ ଯେ, ଶିକ୍ଷକ ଏହାର ପ୍ରତିବନ୍ଧକ । ଶିଶୁ ଗୃହରେ ସେପରି ଭାଇ, ଭଉଣୀଙ୍କ ଉପରେ ଅଧିଗତ୍ୟ ଦେଖାଇ ଥାଏ, ତାହା ଏବେ ଖଟେ ନାହିଁ । କାରଣ, ସେପରି ଭାଇ, ଭଉଣୀ ସହଜୁ ସେପରି ଅନ୍ୟ ଛାତ୍ରମାନେ ସହଜୁ ନାହିଁ; ସୁତରାଂ ଭାଇ ଭଉଣୀଙ୍କ ଠାରେ ସେପରି ଅତରଣ କରିଥାଏ ସେପରି ଏଠାରେ କଲେ ଶିଶୁ ଅସବସ୍ତ ହୁଏ, ଓ ଉପସ୍ଥୁ ଶାସ୍ତି ପାଏ । ଚନ୍ଦ୍ର ବିଶେଷ ପରିମାଣରେ ଖେଳ ପଦ୍ଧତିରେ ହିଁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ସେ ମିଳି ମିଶି ରହେ । ସେ ସ୍କୁଲରେ ଯେଥେଣୁ ପରିମାଣରେ ସଂଯମ ଶିକ୍ଷାକରି ଖେଳରେ ଅଧିକାଂଶ ନିୟମ ପାଳନ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୁଏ । ନିୟମ ଲଘନ କଲେ ସେ ଦଣ୍ଡ

ପାଏ । ଅନ୍ୟାୟାଦରଣ, ମିଥ୍ୟା କହୁବା, ଅପରାଧ ଚେବା ଇତ୍ୟାଦି ଦୁର୍ଗୁଣ ସବୁ କ୍ରମରେ ଶୁଦ୍ଧିଦିଏ । ନିଜ ସଙ୍ଗୀୟାନଙ୍କ ସହିତ ମିଶି ନିଜର ଉନ୍ନତ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେମାନଙ୍କର ଉନ୍ନତ ଦିଗରେ ବହୁତ ଚେଷ୍ଟା କରି ସ୍ୱାର୍ଥପରତା ଦୂର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକରେ ।

ଉନ୍ନତ ଉନ୍ନତ ସ୍ତରରେ ଆମେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖେଳ ଖେଳିଥାଉଁ, ଯେଉଁ ଖେଳ କୌତୁକାବଦ୍ଧ । ସେସବୁ ଶିଶୁ ଅବସ୍ଥାରେ ସମସ୍ତ ଶକ୍ତି ଓ ସମୟ ବ୍ୟୟ କରି ଖେଳୁଁ । ବୟସ ଅଧିକ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେଥି ଠାରୁ ଏକ ପ୍ରକାର ଦୃଶ୍ୟ ଆସେ । ଅନ୍ୟେକ ଯେଉଁ ବୟସରେ ଯେଉଁ ଯେଉଁ ଖେଳର ପ୍ରୟୋଗ, ତାହା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁଙ୍କର ଜାଣି ଖେଳିବା ଉଚିତ । ଏବର୍ଷର ବାଳକ ପୁନଶ୍ଚରୁ ହେବା ଖେଳମାନଙ୍କରେ ବିଶେଷ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଦିଏନାହିଁ । ଶିଶୁ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ସଙ୍ଗୀତ ଓ ଗନ୍ତ ପ୍ରିୟ । ସେ ପକ୍ଷ, ପକ୍ଷୀ ବା କାନ୍ଥ ଇତ୍ୟାଦି ଜୀବ ଜନ୍ତୁମାନଙ୍କ ଅଚରଣ ଅନୁବରଣ କରିବାକୁ ସୁଖ ପାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଗନ୍ତମାନଙ୍କରେ ଛେଳ, ମେଣ୍ଟା ଖୁଆ, ବଲୁଆ, ସିଂହ, ବ୍ୟାଘ୍ର ଇତ୍ୟାଦି ଜୀବଜନ୍ତୁମାନଙ୍କର ନାମ ଦେଖାଯାଏ । ଗନ୍ତ କହୁବା ବା ଗନ୍ତ କହିଲେ ଶୁଣିବା ଅପେକ୍ଷା ଗନ୍ତୁକୁ କେତେ ଛାଡ଼ି ମିଶି ଅଗ୍ରନ୍ତ କରିବାକୁ ଚତୁର ହୁଅନ୍ତି । ଏହି ବୟସରେ ଛାଡ଼ି ବେଶି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳ ପାରେ ନାହିଁ । କାରଣ, ବେଶି ଶାନ୍ତରୂପ ପରିଚ୍ଛନ୍ନ କରିବା ତା ପରେ କଷ୍ଟକର ଓ ବେଶି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ସହଷ୍ଟ୍ର ଦୌର ଉଦ୍‌ୟରେ ନାହିଁ । ୮୩ ବର୍ଷ ବୟସରେ ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀ ଖେଳ ଗୁଡ଼ିକ ସୁଖ ଲାଗେ ନାହିଁ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ପିଲାମାନେ ବେଶି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳିବାକୁ ସୁଖ ପାନ୍ତି ଓ ଜାନା ରବିମ ଖେଳପ୍ରତି ମନ ବଳାନ୍ତି । ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ଏହି

ଅବସ୍ଥାରେ ପିଲାମାନେ ବେଶି ଶକ୍ତିଶାଳୀ, ଧୈର୍ଯ୍ୟଶାଳୀ ଅଟନ୍ତି ଓ ଅଗଭୀର ହୋଇ ବାହାରନ୍ତି । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କଥାରେ ନ ରହି ନିଜେ କେତେ କେତେ ଖେଳର ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି । ଅନେକେ ସଙ୍ଗୀତମାନଙ୍କ ମେଳରେ ରହି ଖେଳବାକୁ ସୁଖ ପାନ୍ତି । ଧର୍ମ ଦୌଡ଼ କରିବାକୁ ଓ ବହୁତ କଷ୍ଟ ହେବା ଖେଳମାନଙ୍କରେ ଯୋଗ ଦେବାକୁ ମନ ବଳାନ୍ତି ।

ଯେତେବେଳେ ୧୧ ବା ୧୨ ବର୍ଷ ବୟସ ହୁଏ ଏହି ଧର୍ମ ଦୌଡ଼ ଅବସ୍ଥା ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ ଓ ଛେଟିଆ ଛେଟିଆ ଖେଳ ପଛ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଜନ୍ମେ ନାହିଁ । ଏ ଗୁଡ଼ିକର ବଦଳରେ ସେମାନେ ବିଶିଷ୍ଟ ଖେଳ(Competitive games)ରେ ଅନୁରକ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ଏହି ଗୁଡ଼ିକ ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ବେଶି କଷ୍ଟକର ଓ ପରିଶ୍ରମ ସାପେକ୍ଷ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ମାଂସ ପେଶୀ ସମସ୍ତ ପୁଞ୍ଜ ବିଶେଷ ପରିମାଣରେ ବୃଦ୍ଧିପାଏ ଓ ଦୃଢ଼ ହୁଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ୨ ବା ୪ ଜଣ ମିଶି ଖେଳିବାକୁ ପିଲାମାନେ ବିମୁଗ୍ଧ ହୁଅନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ମେଳରେ ୧୦ ଠାରୁ ୨୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛନ୍ଦ ଯୋଗ ଦିଅନ୍ତି । ଏହିପରି ସ୍ଥଳେ ବଡ଼ କଠିନ ନିୟମ ଗୁଡ଼ିକ ପାଳନ କରିବାକୁ ହେବ—ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳି ଉପରେ ବେଶି ଦାୟିତ୍ଵ ନ୍ୟସ୍ତ ହୁଏ । ନିଜର ଉପକାର ଅପେକ୍ଷା ସମୁଦାୟ ମେଳର ଉପକାର ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ହେବ । ଖେଳରେ ହାରିଗଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟୁତ୍ତରୀ ସହିତ ତାହା ସହ୍ୟ କରିବାକୁ ହେବ ।

ଏହି ଖେଳ ବିଶେଷତଃ ଛନ୍ଦମାନଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅବଶ୍ୟକ । ପିଲାମାନେ କ୍ରୀଷଣେ ବର୍ଷାଶିକ୍ଷା କଲାବେଳେ ବେଶି ମାନସିକ

ପରିଶ୍ରମ କରିଥାନ୍ତି । ଅତୁର ମଧ୍ୟ ଅନେକ ସମୟ ବସି ରହିବା ଯୋଗୁଁ ସେମାନଙ୍କର ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ସବୁ ଲାଗି ରହିଥାଏ । ଅତଏବ ଏହି ମାନସିକ ପରିଶ୍ରମ ଓ ଶାରୀରିକ ନିସ୍ତେଜତାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ହେଲେ, ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଖେଳରେ ଯୋଗକରୁ ବାକୁ ହେବ । ଏଥି ଦ୍ଵାରା ମନ ପ୍ରସୁଦ୍ଧିତ ହୁଏ ଓ ଶାରୀରିକ ନିସ୍ତେଜତା ଦୂର ହୁଏ । ବିଶେଷତଃ ପିଲାମାନେ ଅନେକ ସମୟ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ବସି, ଗୋଟିଏ କାମରେ ବସିବାର ଲାଗି ରହିବା ବଞ୍ଚୁକର । ସେମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଶିକ୍ଷା କଲାବେଳେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ତଳ କରିନ୍ତି । ନାନା ଜନସଂପର୍କ ଥିବାରୁ କୌଣସି ପିଲାକୁ ଚମିଟିବା, ଉଦ୍ୟାଦି ନିକୁଷ୍ଠ କାମ କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ଧୀରସ୍ଥିର ହୋଇ ରହି ପାରିବେ ନାହିଁ । ଏହିପରି ଅବସ୍ଥାରେ ସେମାନଙ୍କୁ ବାଜି ରଖିବା ବଡ଼ ବଞ୍ଚୁସାଧ୍ୟ, ଅତଏବ ମାନସିକ ଗୁଳିନୀ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏପରି ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ରଖିବାକୁ ହେବ— ଶାନ୍ତାନ୍ତରା ତାଙ୍କ ଅଙ୍ଗ ଗୁଳିନୀ ମଧ୍ୟ ସଫଳରେ ହୋଇ ପାରିବ ।



SARADA PRESS
Berhampur (Ganjam)
1932
